



DHAMMA DANA
gruppo di meditazione Vipassana
Modena

IMPERMANENZA E REALTA'

Seminario condotto da
Mario Thanavaro
Maestro di Meditazione e Amico Spirituale

La vita è per tutti cambiamento e il cambiamento implica la separazione. La nascita, lo sviluppo, la pubertà, il distacco dai genitori, le relazioni affettive, la malattia, l'invecchiamento, la morte ci impongono di fare i conti con questa esperienza. Sono in molti a sperimentare il dolore della separazione e della perdita. Spesso non siamo capaci di affidarci alla vita, a lasciare andare gli attaccamenti non più funzionali alla crescita personale che manteniamo alimentandoli con le nostre paure. Il cambiamento è preannunciato da una crisi. Il termine «crisi», di origine greca, oltre il significato di separazione, decisione, conflitto, giudizio, scelta e prova indica «occasione». Quindi la crisi è anche un'occasione per un cambiamento, può diventare il punto di svolta per un miglioramento della nostra condizione. Occorre prendere coscienza delle proprie crisi, integrarle e metabolizzarle, per vivere consapevolmente ogni età della vita. Solo vivendo in maniera positiva le "fasi di svolta" potremo favorire la nostra crescita interiore. Scopo di questo seminario è prendersi cura di sé per cercare di risolvere i nostri conflitti più profondi.



Il seminario sarà guidato da Mario Thanavaro che sulla base di 30 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di Saggia del nostro tempo, in modo comprensibile e approfondito, propone la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace.

www.amitaluceinfinita.it

Quando

gennaio 2012

incontro: **venerdì 20** ore 21.00 conferenza del Maestro aperta a tutti
seminario: **sabato 21** ore 9.30 - 18.30
domenica 22 ore 9.30 - 16.00

Dove

L'incontro e il seminario si terranno presso



འཇུག་གི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྷན་ཁག་གི་འཇུག་པ་
ASSOCIAZIONE CULTURALE TIBETANA

Via Saliceto Panaro, 34 - 41122 Modena

Nota

Il seminario non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione.
Presentarsi in abiti comodi e portare **un cuscino e una coperta.**

Info

Cristina 059-366585 cristina-magnani@libero.it
Pierangelo 059-798693 pierangelo.gavioli@virgilio.it
Simona 347-2545294 ventodipyla@gmail.com

Iscrizioni entro il 15 gennaio 2012